

دراسة: تناول فيتامين د أثناء الحمل يؤدي إلى إنجاب طفل أكثر ذكاءً



الخميس 21 مايو 2026 05:00 م

أظهرت دراسة حديثة أن تناول جرعات عالية من فيتامين د أثناء الحمل قد يكون مرتبطًا بتحسين الذاكرة لدى الأطفال

وحلل باحثون من جامعة كوبنهاغن بيانات من تجربة سريرية تقارن بين مجموعتين من الأمهات الحوامل- إحداهما تتناول جرعة قياسية من فيتامين د مقدارها 10 ميكروجرام، والأخرى تتناول جرعة أعلى مقدارها 70 ميكروجرام

وقيم الباحثون أداء أطفالهن في اختبارات الذاكرة في سن العاشرة، حيث شملت الدراسة حوالي 500 طفل، وأظهرت النتائج أن الأطفال الذين تناولت أمهاتهم المكملات الغذائية ذات الجرعة الأعلى حققوا نتائج أفضل قليلاً من أولئك الذين تلقوا أمهاتهم الكمية القياسية

فوائد فيتامين د

وقال البروفيسور أندرو شينان، أستاذ طب التوليد في قسم صحة المرأة والطفل في كلية كينجز كوليدج لندن: "بالنظر إلى مدى رخص وأمان فيتامين د بهذه الجرعات، فإنه قد يكون له فائدة كبيرة للصحة العامة في المستقبل إذا كانت النتائج حقيقية".

وأضاف، وفقاً لصحيفة "ديلي ميل"، أن النتائج كانت متسقة مع الأدلة السابقة المستقاة من الدراسات التي أجريت على الحيوانات

لكنه طالب تفسير النتائج بحذر، قائلاً: "بما أن التحليل كان مخصصاً ولم يكن محددًا مسبقاً، فقد تكون هذه النتيجة محض صدفة من المهم تأكيد ذلك في مجموعات بيانات أخرى قبل تقديم أي توصيات". وأضاف: "لكن الفائدة قد تكون أكبر في المجتمعات الأقل تغذية".

ولم تظهر هذه النتائج إلا بعد مرور 10 سنوات، لذا ينبغي أن يشجع هذا الآخريين على النظر إلى هذا الأمر مع وضع هذا الإطار الزمني في الاعتبار

مع ذلك، حذرت لوسيا إجليسياس فاسكيز، الباحثة والمحاضرة في مجال التغذية والصحة العامة، من أنه ينبغي تفسير الدراسة الجديدة بحذر

وكان لدى معظم المشاركين مستويات كافية نسبياً من فيتامين د في بداية الدراسة، لذا قد لا يمكن تعميم النتائج على السكان الذين يعانون من نقص أكثر حدة

التغذية قبل الولادة والنمو العصبي للطفل

وبشكل عام، تعزز الدراسة الفرضية القائلة بأن التغذية قبل الولادة قد تؤثر على النمو العصبي للطفل، ولكن لا تزال هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لتحديد مستويات وتوقيت المكملات الغذائية التي قد يكون لها أكبر تأثير سريري

وأضافت البروفيسورة أسماء خليل، أستاذة طب التوليد وطب الأم واستشارية التوليد في جامعة سيتي سانت جورج بلندن: "من الناحية العملية، تضيف هذه الدراسة إلى الأدلة التي تشير إلى أهمية فيتامين د أثناء الحمل، لكنها لا تبرر في حد ذاتها تغيير التوصيات السريرية".

وتابعت: "النتائج مثيرة للاهتمام وتضيف إلى الأدلة المتزايدة على أن فيتامين د مهم أثناء الحمل، لكن هذا لا يعني أن تناول جرعات عالية جداً من فيتامين د سيجعل الأطفال "أكثر ذكاءً".

وتوصي هيئة الخدمات الصحية ببريطانيا جميع النساء الحوامل والمرضعات بتناول مكمل غذائي يومي من فيتامين د بجرعة 10 ميكروجرامات لمساعدة الأم على الحفاظ على صحة عظامها، وضمان حصول الطفل على كمية كافية لنمو عظام وأسنان وقلب وجهاز عصبي سليم